CHINESE HERBAL COOKING

2011年6月
总第30期

中华美食药膳



中华美食药膳 2011.6

首届国际水果养生研讨会纪实

崔 健

2011年4月11日，北京还是初春季节，略带寒意，我们一行参加首届水果养生研讨会的中国代表，登上了北京至新加坡的航班，于当晚抵达新加坡国际机场。

这里是我们参观学习的第一站。走下飞机映入眼帘的是湛蓝的海水，高高的棕榈树，一股盛夏气息迎面扑来，环境处处干净整洁，再加上新加坡朋友们的热诚笑脸，使我们不禁感叹新加坡真不愧是亚洲最美丽的花园城市。

新加坡位于赤道以北136公里，属于热带海洋性气候，气温变化不大，一年四季可以不问季节。新加坡是一个移民国家，这里汇粹了东西方民族文化，具有多方位的文化背景。由于华人众多，华人节日在新加坡也有重要的位置。新加坡又是一个城市国家，原意为狮城。据马来史记载，公元一千一百年前，苏门答腊的佛逝王国王子乘船到达此岛，看见一头黑兽，当地人告知为狮子。由于当地居民受印度文化影响较深，喜欢用梵语作为地名，而狮子具有勇猛、雄健特征。“狮城”之称便由此而来。

十二日早餐后，在新加坡朋友带领下，我们与韩国代表队一同前往市区观光，先后参观了：鱼尾狮公园、国会大厦、高等法院、中央商业与金融区、途经印度庙、莱佛士纪念铜像，战争纪念碑等。新加坡是个花园城市国家，从南到北长度只有42公里，从东到西只有23公里，但小巧而美丽，透明洁静的天空，别有逸致的花木，风格独特的教堂，不时出现在街头的雕塑、喷泉……让我们感到愉快而又难忘。

上午11时，中国、韩国、新加坡中厨协会的同行，开展了交流活动。午餐设在新加坡国立大学餐厅内，大家一面品尝南洋风味，一面聆听新加坡中厨协会会长胡雅琍、顾问冯弥迅等众多同行的详细讲解。

下午我们乘大巴告别了狮城，来到了马来西亚柔佛洲。

十三日上午8:30分，在鲜花与锣鼓声中，我们穿过了舞动着龙狮的吉祥门，徐徐步入会场。来自中国、马来西亚、韩国、新加坡、泰国等地的朋友们欢聚在柔佛洲居銮市金华崙大酒楼，参加由国际饮食养生研讨会主办的“首届国际水果养生研讨会”。

美丽的马来西亚是一个热带国家。马来语为国语和官方语言，英语为通用语言，马来西亚是世界上最大的天然橡胶、棕榈油及锡的出产国，此外还盛产可可、胡椒、椰子等热带经济作物，渔业资源更是十分丰富，生长在深林幽谷与高原上的兰花极其珍贵，这个赤道上的岛国，阳光充足，气候宜人，奇特的海岛，原始热带丛林，古老的民俗民风，悠久的历史文化遗迹以及现代化的都市，无一不令人向往。

上午九点大会正式开始，会议由马来西亚青年与体育部副部长颜炳寿先生主持开幕，张文彦会长、筹委会主席许雅发先生、韩国国际饮食养生研究会会长梁承先生先后致辞。柔佛洲及居銮市众多社会名流也特意赶来出席了开幕活动。

在理论研讨会议上，韩国梁承博士、中国国家体育总局训练局膳食处薛玉桓副处长、马来西亚著名美食家廖城兰(食公子)教授，分别结合本国水果养生领域发表了专题论文。

开幕式结束后，水果养生菜肴烹饪技艺交流、观摩正式开始。在具有国际水准的舞台上，各国大师一展厨艺，一道道精美的菜品，可谓秀色可餐、美仑美奂。中国菜、马来菜、韩餐、西餐、泰餐、日本料理，应有尽有。在灯光的映衬下扑朔迷离，观摩的人群表现出了极大兴趣，纷纷拍照留念。

赛事其间，韩国车福兰教授现场表演了正宗韩国泡菜制法；马来西亚朋友则在现场表演了面塑技艺；中国郑长友大师的果品雕刻技艺，更是让人们享受到视觉的冲击，真可谓巧夺天工。

中国国家体育总局的展台，在天坛背景的映衬下，展示了多道与水果相关的菜肴，无论从饮食营养、中医养生、烹调技法等多个领域都达到一定的广度和深度。

大赛最后在欢声笑语中，在精湛的文艺演出中结束。热爱自然、注重环保、乐观、敬业的精神成为此

研讨会及交流赛获奖名单

荣获优秀论文奖名单

薛玉桓(中国)、廖城兰(马来西亚)、梁承(韩国)

荣获烹饪艺术之星奖名单

马来西亚金华斋大酒楼

荣获团体金奖名单

中国国家体育总局训练局膳食处队
中国北京工业大学后勤饮食服务中心队
韩国新罗职业料理专门学校队
韩国(株)奥库世界重汤药膳研究所队
马来西亚颜清汉、颜清海、颜俊威代表队
马来西亚陈海官、陈维杰、陈海辉代表队
马来西亚安记楼代表队
马来西亚福州食品有限公司代表队
马来西亚林镇藩酒楼代表队
马来西亚济缘海鲜酒家代表队
马来西亚美食海鲜馆代表队
Restoran Famous Thai 代表队
马来西亚海景酒楼代表队
马来西亚皇庭大酒家代表队

荣获个人金奖、银奖名单

李金刚、车福兰、张　明、薛玉桓、郑长友、滕德海、穆治革、孙燕华、陈　君、金　刚、高永茂、胡绪良滕乐亭、陈连生、刘维行、王振荣、许世全、张洪涛、李彦位、许桂海、李国华、王春强、金炤荣、李源甲李惠媛、朴五淳、申典均、许玉錞、权连玉、严姬顺、裴和顺、丁贤淑、林容淑、颜清汉、颜清海、颜俊威陈海官、陈维杰、陈海辉、钟勇强、罗世龙、李金郭、郑安强、林添兴、曾俊隆、陈英伦、林炎金、颜伟健刘德龙、陈文聪、陈文强、黄守仁、黄顺财、曾招德、张福龙、潘玡瑞、林惠光、卢锡雄、黄俊贤、林清水谢忠友、许耀泉、吴铭德、施清水、李知应、黎俊强、林国良、陈顺图、黎秋发、余子伦、林继伟、夏伟伦李爱娟、黄世文、Kuan Chit A/P E Prim、Lian Chi A/P Chai、Mohd FaizalBin Ibrahin

水果入馔　美仑美奂





马来西亚娘惹味(一)

(马来西亚)食公子

(作者简介:食公子,名廖城兰。马来西亚著名美食家。曾荣获"最高统治者贡献奖章"、"社会卓越服务勋衔"、"法国国际厨王荣誉世界美食大师徽章"、"国际饮食养生研究会优秀论文奖"、"国际烹饪评审证书"等。在马来西亚多家刊物开设专栏,品评美食,见解独到,深受好评。)

娘惹,是印尼族对外族已婚女性的尊称,华人则认为,娘惹来自闽南语"娘",指旧日富贵人家的女主人,即夫人、太太或女士。

在美食天堂的大马,可以尝到许多的菜色,尤其是马六甲,经过印尼群岛移民,葡萄牙、荷兰、英国、日本的相继统治,马来人、华人、印度、锡克融汇在同个社会中,所烹调的佳肴取食多样,从土著侨民,到中国南方各籍贯乡馔,都汇合于此,形成先天集美食于一地的客观条件。

18世纪,广东南来女性数量增加,有些长年居住,还与当地部族通婚,随将广东的烹饪,渗透入原有的娘惹菜中,与较早染上福建色彩的娘惹菜,形成并辔而驰的主流。

娘惹菜继承华人喜欢用的药材、香菇、干粮、豆瓣酱等辅料,结合马来人的配材,例如石栗子、阿叁皮、叻沙叶、巴拉煎、发酵虾酱等,也接受了印度、中东的香料,爪哇的野菜,如印尼的黑果、羊齿植物等,经过娘惹家庭烹调,形成天然植物美味。

做为家庭菜,掌厨的通常是女性,在母亲教导下,女儿一定是能手。平日,各家媳妇相互切磋,使得娘惹味道、煮法,很多相近,滋味概括起来,以酸、甜、咸、辣称绝。

经过马来人和华人两族文化及血统混合后,受印尼影响,在马六甲(这里曾经是全世界商贾汇聚地)产生的娘惹菜,比新加坡、槟城还要早些。为此,我将它称为"南洋菜系中马来群岛佳肴"。下面介绍:"马铃薯鸡汤"的制法。

材料:鸡1只(斩件)、马铃薯6粒(切块)、清水1500毫升(约6杯)。

香料:小红葱6粒、蒜头4瓣、姜3片、豆酱1汤勺。

调味料:盐适量。

做法:1、鸡斩件,放入沸水氽烫去杂质。全部香料舂至细幼。2、烧热油锅,炒香舂烂的香料。注入清水,煮沸,加入鸡块,继续煮约半小时,接着下马铃薯,大火煮滚,转小火慢煮1小时。3、加适量盐调味即可。

提示:鸡肉氽烫后可放入冰箱1小时,以帮助鸡肉收缩后带嚼劲。



马铃薯鸡汤